

## COLAZIONE

- **UN'OPZIONE A SCELTA TRA:**
  - Una tazza di latte parzialmente scremato da 250ml;
  - Due vasetti di yogurt naturale magro non zuccherato da 125g;
  - Un bicchiere di kefir da 300ml.
  - In alternativa: una tazza di latte da 125 ml + uno yogurt naturale magro da 125g
- **IN AGGIUNTA UNA TRA QUESTE OPZIONI:**
  - 6 biscotti frollini o 7 biscotti secchi preferibilmente integrali (60g);
  - 5 fette biscottate preferibilmente integrali (60g) con un velo sottile di marmellata;
  - Due panini piccoli preferibilmente integrali (100g) con un velo sottile di marmellata;
  - 8-10 cucchiaini di cereali per la colazione preferibilmente integrali, o cornflakes (60g).
- Può utilizzare una bevanda calda come un caffè, orzo o tè non zuccherato in bustina (non superare i 2 cucchiaini di zucchero o miele al giorno per zuccherare le bevande calde).

## PRANZO E CENA

- A pranzo, può scegliere di consumare sia il primo che il secondo piatto, oppure preparare un piatto unico.  
Esempi: se lo schema settimanale le propone a pranzo come alimenti pasta e legumi, può scegliere di preparare una pasta al pomodoro come primo e delle lenticchie in umido come secondo, oppure può preparare un piatto unico come una pasta e fagioli, o riso e piselli, o un minestrone di verdure con aggiunta di fagioli e pasta. Se lo schema settimanale le propone pasta e carne, può preparare un primo di pasta con verdure e un secondo con il pollo, oppure una pasta con al ragù come piatto unico.
- Può scegliere di invertire il pranzo e la cena.
- Può invertire i giorni della settimana, purché rispetti le frequenze di consumo dei cibi indicati nello schema settimanale nell'arco di tutta la settimana.

## PRANZO

### 1) SCEGLIERE UN'OPZIONE TRA:

- **Pasta di semola secca** 150g preferibilmente integrale, o riso, o mais (polenta) o altri cereali secchi (farro, quinoa, couscous etc.);
- **Pasta di semola fresca** 180g;
- **Pasta all'uovo fresca** 160g;
- **Gnocchi di patate** 300g (può sostituirli alla pasta, ma non consumare le patate complessivamente più di 2 volte a settimana);
- **Pasta ripiena** (non più di una volta a settimana), come 210g di tortelloni di ricotta e spinaci, o 240g di ravioli, o 160g di tortellini secchi di carne (piatto unico, non è necessario abbinare un secondo).

### 2) IN AGGIUNTA: un panino da 50g (es. una michetta)

### 3) CONDIMENTO DEL PRIMO PIATTO:

- Sugo semplice al pomodoro, o sugo all'arrabbiata, o in brodo (vegetale) o un condimento di verdure a piacere, o in bianco, o con aglio olio e peperoncino;

- Può aggiungere 1 cucchiaino di formaggio grattugiato stagionato (grana, parmigiano, pecorino) se gradito.

**4) ABBINI UNA DELLE SEGUENTI OPZIONI AL PRIMO PIATTO, come parte del condimento per preparare un piatto unico, oppure può preparare a parte un secondo.**

- **1 volta a settimana carne** 100g bianca (come pollo, tacchino o coniglio), o 100g carne rossa (come maiale o manzo) e non consumare la carne rossa più di 1 volta a settimana.  
*Può sostituire la carne con il pesce, le uova o i legumi;*
- **1 volta a settimana pesce** fresco o surgelato 100g;
- **1 volta a settimana uova** (2 unità). *Può sostituire con la carne, il pesce o i formaggi;*
- **2 volte a settimana legumi** 50g se secchi, 120g se freschi o surgelati o precotti (in barattolo), come ceci, fagioli, lenticchie o piselli. *Può sostituire con 80g di pasta con farina di legumi (es. pasta di lenticchie) e abbinare 100g di pane al posto della pasta di semola o altro cereale scelto per preparare il primo;*
- **1 volta a settimana formaggi** (e non più di 2 volte a settimana in totale)
  - 1 mozzarella da 125g;
  - 50g di formaggi stagionati a pasta dura (esempi: pecorino, parmigiano, grana)
  - 80g di formaggi a pasta semidura o molle (esempi: branzi, taleggio, brie);
  - 100g di formaggi freschi (esempi: stracchino, crescenza, quartirolo), o ricotta, o formaggi magri (esempio: primosale, formaggi con meno di 20g di grassi per 100g).  
*Può sostituire i formaggi con le uova, il pesce o i legumi.*

Esempi: se ha l'opzione nello schema settimanale della pasta con legumi, può preparare un piatto unico come una pasta e fagioli; se ha l'opzione della pasta con il pesce, può preparare una pasta con zucchine e salmone; se ha l'opzione della pasta con i formaggi, può preparare una pasta fredda con pomodoro e mozzarella.

- **VERDURE A PIACERE**, come condimento del primo piatto (esempio: pasta con le zucchine), o come contorno, o entrambi.
  - **OLIO PER LA COTTURA DEI PIATTI E CONDIMENTO A CRUDO**: utilizzare 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva a cena, o occasionalmente 2 noci di burro pari a 30g (il burro non più di una volta a settimana).
  - **UNA PORZIONE DI FRUTTA DA 150G** (del volume di un pugno, come una mela, due kiwi, una pesca), da consumare dopo pranzo o dopo cena, o durante la giornata (per un totale di 3 porzioni di frutta al giorno).
-

- **SCEGLIERE UNA DI QUESTE OPZIONI**

- **1 volta a settimana carne** 120g se bianca (come pollo, tacchino o coniglio), 100g se carne rossa (come maiale o manzo) e non consumare la carne rossa più di 1 volta a settimana. *Può sostituire con il pesce, le uova, i legumi o i formaggi seguendo le porzioni indicate;*
- **2 volte a settimana pesce** fresco o surgelato 150g;
- **1 volta a settimana uova** (2 unità). *Può sostituire con il pesce, i legumi, i formaggi o la carne;*
- **2 volte a settimana legumi** 90g se secchi, 240g se freschi o surgelati o precotti (in barattolo), come ceci, fagioli, lenticchie o piselli. *Può sostituire con 90g di pasta con farina di legumi (es. pasta di lenticchie);*
- **1 volta a settimana formaggi** (non più di 2 volte a settimana in totale):
  - 1 mozzarella da 125g;
  - 50g di formaggi stagionati a pasta dura (esempi: pecorino, parmigiano, grana);
  - 80g di formaggi a pasta semidura o molle (esempi: branzi, taleggio, brie);
  - 100g di formaggi freschi (esempi: stracchino, crescenza, quartirolo), o ricotta, o formaggi magri (esempio: primosale, formaggi con meno di 20g di grassi per 100g). *Può sostituire i formaggi con le uova, il pesce o i legumi.*

**In alternativa al secondo non più di 1 volta a settimana:**

- **Affettato** 50g (anche magri, come prosciutto crudo, cotto, bresaola, affettato di tacchino e pollo arrosto) o **tonno in scatola** (1 scatoletta pari a 50g, al naturale, o sott'olio sgocciolato) o **salmone affumicato** 50g non più di 1 volta a settimana);
- Evitare carne o pesce confezionati, come le crocchette di pollo impanate, gli hamburger confezionati, pesce impanato (bastoncini di merluzzo), o carni processate come wurstel o salsiccia (uso occasionale).

- **ABBINARE AL SECONDO UNA TRA QUESTE OPZIONI:**

- **Pane**, preferibilmente integrale, 150g (pari a due panini piccoli, o una ciabatta grande), da ridurre a 130g quando abbinato ai legumi;
  - **Pasta** 120g o altri cereali come riso, farro, mais utilizzando lo stesso peso, da ridurre a 100g quando abbinato ai legumi. Può utilizzare la pasta o altri cereali al posto del pane per le preparazioni in minestra, come per esempio un brodo vegetale con pastina e un secondo a scelta, oppure preparare un piatto unico come un minestrone con fagioli, farro e verdure;
  - **Crackers o grissini** (1 pacchetto monoporzione da 30g), o altri derivati del pane al pari del peso (esempi: taralli, gallette di riso, fette di segale), non più di due volte a settimana, **in aggiunta a 80g di pane o a 60g di pasta;**
  - **Patate** 500g (circa 5 patate medie) 1 volta a settimana, oppure mezza porzione di patate e mezza di pane o pasta (es. 250g di patate e un panino piccolo da 50g di pane, o 40g di pasta in brodo)
  - **OLIO PER LA COTTURA DEI PIATTI E CONDIMENTO A CRUDO:** utilizzare 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva a cena, o occasionalmente 2 noci di burro pari a 30g (il burro non più di una volta a settimana).
  - **ACCOMPAGNARE SEMPRE IL PASTO CON VERDURE A PIACERE**, come condimento del secondo piatto (per esempio uno spezzatino con carote e zucchine), o come contorno, o entrambi.
-

## SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO

- Per uno dei due spuntini, a metà mattina o metà pomeriggio, può mangiare una porzione di frutta da 150g (del volume di un pugno, come una mela, due kiwi, una pesca) e a seconda del suo appetito può scegliere in aggiunta tra una delle seguenti opzioni:
  - Uno yogurt bianco magro o un bicchiere di kefir o di latte e una fetta di pane o 3 fette biscottate, o 3-4 cucchiaini di cereali o di fiocchi di avena (anche tutti i giorni);
  - Un frullato di frutta fresca con un bicchiere di latte (anche tutti i giorni);
  - Crackers o grissini (1 pacchetto monoporzione da 30g) due volte a settimana;
  - 5 fette biscottate (50g) o un panino medio (70g) con un velo di marmellata;
  - 4 biscotti frollini con una tisana o un tè non zuccherato;
  - 4 cubetti di cioccolato (20g) e un panino medio (70g) due volte a settimana;
  - Una porzione di frutta secca da 40g (1 noci, o 25 mandorle o nocciole) anche tutti i giorni;
  - Un panino medio (70g) o 5 fette biscottate con 4 cucchiaini di crema spalmabile di frutta secca 100% (es. crema di mandorle, o nocciole o burro di arachidi senza sale e senza zuccheri aggiunti);
  - Dolci confezionati, come torte, brioche, oppure gelati (anche artigianali) non più di 1 volta a settimana.
- Se non desidera mangiare le due porzioni di frutta negli spuntini, può mangiarla in qualsiasi altro momento della giornata, anche dopo pranzo o dopo cena, **per un totale di 3 porzioni di frutta al giorno.**

## PRANZO DELLA DOMENICA (SCEGLIERE UNA TRA QUESTE OPZIONI)

- Può scegliere di consumare sia primo che secondo, come un primo piatto a base di pasta o riso (150g) con condimento semplice di verdure e abbinare un secondo con 120g di carne o 150g di pesce e un panino da 50g. (Es. una pasta al pomodoro e uno spezzatino di carne con verdure).
- Può preparare un piatto unico scegliendo tra una di queste opzioni con le stesse porzioni indicate sopra:
  - **Primo con sugo a base di carne**, come una pasta al ragù o delle lasagne al forno con ragù e besciamella
  - **Primo con sugo di pesce**, o molluschi e crostacei, come una pasta gamberi e zucchine, o risotto ai frutti di mare;
  - **Primo con un condimento di frutta secca** oleaginosa (per esempio 40g di pesto, pari a 4 cucchiaini, o altro condimento con frutta oleaginosa come mandorle, noci o nocciole al pari del peso)
  - **Primo con un condimento grasso con formaggi**, come una minestra di ricotta o un risotto con robiola e radicchio (50g di formaggio stagionato, 100g di formaggio fresco)
  - **Risotto** con brodo di carne e mantecatura di burro e parmigiano (risotto alla milanese, risotto con le verdure)
  - **Pasta ripiena** (210g di tortelloni di ricotta e spinaci, o 240g di ravioli, o 160g di tortellini secchi di carne), come per esempio dei tortellini di carne in brodo, o tortelli di spinaci con burro, salvia e parmigiano
- In alternativa: secondo a base di 120g di carne o 150g di pesce e 150g di polenta o altro cereale a scelta, oppure 170g di pane, con verdure a piacere (esempio: brasato e polenta con verdure, baccalà e polenta con verdure, spezzatino di manzo con verdure e crostini di pane).